

Kein Stress mit dem Stress! Ein Stressbewältigungstraining

„Das war wieder ein Stress heute...“ Mit großer Selbstverständlichkeit benutzen wir das Wort „Stress“, um die Belastungen zu beschreiben, denen wir im beruflichen und privaten Alltag ausgesetzt sind. Manchmal führen diese Belastungen bis an die Grenzen, bei manchen Menschen sogar bis zur Erschöpfungsdepression (Burnout). Um die eigene Leistungsfähigkeit auf Dauer zu erhalten, ist es notwendig, Bewältigungsstrategien zu kennen und anzuwenden.

Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte, die im Arbeitsalltag wieder Kontrolle gewinnen und die etwas präventiv für ihre Gesundheit tun möchten

Ihr Nutzen:

Sie lernen, Ihre eigene Stressbelastung zu analysieren und zu beeinflussen

Sie erfahren, wie sich Stress im Körper auswirkt und wie Sie Stress-Folgeerkrankungen vorbeugen können

Sie lernen Gedanken, die Stress verursachen, zu beeinflussen.

Sie verbessern Ihre Selbstwahrnehmung von Anspannungs- und Entspannungszuständen

Sie gewinnen Kontrolle im Alltag

Inhalte:

- Stress: Ursache und Auswirkungen in Körper und Seele
- Analyse der Belastungen und Ihrer Stressreaktionen
- Verringerung stressbedingter Einstellungen: Wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenspielen
- Viele Wege führen zur Entspannung: Methoden zur Stressbewältigung
- Kennen lernen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson in Theorie und Praxis

Dauer:

1 Tag